







Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
Зарубина Т.Л.

## Меню на 21 Апреля 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	а порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Гречневая	175	6,98	10,4	25	222,38
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		415	14,12	15,4	78,44	313,22
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	180	1,8	1,2	9,9	120,8
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	288
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
		610	22,53	20,7	106,37	696,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с картошкой	70	7,1	5,7	29	136,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
304	Суп молочный с вермишелью	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	70				46
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1549,22

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_